

蘋; rrrr 0, t3 < 4dddd` 0, t3 ? % B[⊥] b_S0饒Yef[€(蓄
N. 鵲, g白磁 1. lQqQS0臉sYP[b_S0eP?饒 2., g饒/f◀b!h'YNsY▼u臺頰饒 3., gYeHh:N8^膳YeHh
4., g!k饒Yef[鷺a :N1鞞 5. 錘鞞筭pe20筭 *o□ mB↑□[⊥] o_r \, g!k饒判鬻劫
R[⊥] 1. 芋 Y鞞 R□ 10 R焮 2. 鵲, g鞞 R□ 30 R焮 3. 鬻_g鞞 R□ 5 R焮 /_r _r
弄. Yef[菑 z _r† 1. 鷓eQ 白哨判鷓eQ→ 錘↑ 判_r0jm+o判_r0AmEu判鬻PN:N夔of 駮袖鶴_rN鬻
PN白哨鷓N鞞判白▼a判S0寶. v^錘dk:N萼80鞞□T判夔of鬻PN =>_rW <_rr→_r 2. 復堅判萼
80鞞□T 坩鞞復堅判萼80→ O!!□□ Nib判Kb啤{牙b戢4Y鞞判_r baba N媯 0坩鞞判復堅
梔錘萼80 + 鞞復堅判萼80→ PIn鎗NKb啤判汗蟒 萼 嚙]80U_判 + sQ條 0 + 鞞判復堅梔錘EQ R80U\
T_rr 鳩鞞復堅判萼80→ 惛 +T鳩_rNib鳩判 f 0鳩鞞復堅梔錘萼
80 y飲悅€堅判萼80→ 錘 飲徐vH\80ur ≧ y飲悅€堅?判80U\ v^ 0梔y飲徐v復堅梔錘琺 ≧萼 G_rr
S0 復堅判萼80→ 1歟k寶蜜判 Y綳 NS0 >P v^錘蕝啤判S0 軌80萼80瘞
r^鞞判復堅 飲悅€堅判萼80→ 錫_rb咽判!! 瓊ek 惛 NKN質◀TN鞞判 NS0判MRH\香_rT>P 0 飲 T 判復堅
琺 ≧判萼 M T NSOMRH\ OKNHe濟黼嫌EQ R .h+Z_rr†_rW_r†Z_r i_rr
hQ珮復堅判萼80→ 錘r 0SOMRHw_r0S0 HW_r0l廠0判N鹼+R ≧ \0鞞□T OhQ珮復堅梔錘萼80 gōa
茈判|T8T[⊥]寇e M T€{US判Kb啤 ≧ \0 0白哨香珮SO+n+n判菑!n0R復堅萼80判鬻_g鞞 R Q_rr
j錘!! 瓊ek_r0Qbek_r0l歟k判 b_ǎ_EQ R;m ≧ 菑_r0漱_r0→ 錘◀TMR香◀T 判'Y"?垂vb_ǎ_EQ
R;m ≧ 菑_r0漱_r0sQ條□ 鬻PN瘁傍 N 4_rr 2. 鵲, g鞞 R _r† f[_rN 0諂
瘁_r0Fd ≧ 0炮, {N鞞 R 錘Kb啤判鷓, gFd ≧ _r0楫薜 + sQ條判諂瘁Kb啤判鋸jm:N }Pg M T 亞v鵲, g寶MO €
鞞剪判NWYb_S0脅`N鞞□T. 蛻筭SO於sY▼u珮SO判_r 詆?→ _rNL 縹ag→ 蟹 €{Q+bl 瓊瓊堦蟹→ 判_rY(WSO_r` v^蟹-N衍
貧OS[⊥]岩€_r午_r0 m_rr tNWY櫻?判:y[⊥] vQ\0(u香顏判/f□Of[▼u u!j N香f
[_rN判晷 ≧. AmEu判_r0詆?判_r0s^!!□判_r0 W 判珮SO脅`N_N/f術裁白▼a判h境 :_rr
1 b_S0_N/fN裁諳 0%Ne~g香te t判顏判 v^ OKN珮胝 a隸
1.L 黠鋸↔ ▲俛v€{蓄 :S+R戢vQ誣萼_rN▲ 黠鋸↔ ▲俛v焯
嫖/fwmOWwzaN鷓鋸判隴▲ 黠鋸↔ /fwmOWOW:S筭◀1鷓_r隴FZ→ 判 \鐘_r L 黠鋸↔ \0:NN裁限1Z'`▲侶房 u戢銼鬪
v^ (W40t^錘^踎Am 0 P_rr 黠鋸↔ 判▲傭f條0Y/f2/4蚊 g_rf>f判
R Ryr筭錘▲倪R蹠_rN_rT徐v▲伸k_rNL &O鬪→ 鷓_rǎ (_r 饒↓ c
\$_r□_r€@t U_rǎ 饒↓ c \$_r□_r€
+ 俊↓ 養_r□_r€控 師 藿h ?
_r□_r□_r□_r† ' ǎ , 餒↓ 0 師 藿h ?
_r†† € € 饒€ 燙 膊 r††† 駮††4| 虹襪_r↑_r

脹
覬.←+撥□+, 0W_r†_r 屏幕显示魏 cctv允
□_rL_rL_rL_rL_rL_r Times New Roman|宋体 Tahoma Wingdings Blends† 形体课教学简介PowerPoint 演示
文稿 二. 教学过程◀2. 肌肉的拉伸组合PowerPoint 演示文稿PowerPoint 演